



Администрация Автозаводского района
города Нижнего Новгорода

Управление дошкольного образования

Ул. Лоскутова, д. 23 А, г. Нижний Новгород, 603111, тел. /факс (831) 295-07-60, тел/ факс (831) 295-07-77, (831) 297-26-56
e-mail: avtrudo@mail.ru

10.03.2016 № 29-12/01-04 175

На № _____ от _____

Руководителям ДОО

О всемирном Дне потребителя

Уважаемые руководители!

Направляем вам информационное письмо Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Нижегородской области от 24.02.2016 № 07/3062 для организации мероприятий в связи с проведением всемирного Дня потребителя 15.03.2016.

Уважаемые руководители! Для организации проведения всемирного Дня потребителя вам необходимо разместить информационный материал «Разговор о правильном питании» на сайте ДООУ в срок до 11.03.2016.

Приложение: Письмо Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Нижегородской области от 24.02.2016 № 07/3062 на 3-х л. в 1 экз.

Начальник управления

И.В.Парфенова



Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека

**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА
ПО НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

603950, г. Нижний Новгород,
ул. Тургенева, 1
Телефон: (8312)4 36-78-90
Факс: (8312)4 36-78-73
E-mail: sanepid@sinn.ru

Администрация города
Нижнего Новгорода
департамент образования
И.Б. Тарасовой

ул. Б. Покровская, 15
г. Н. Новгород,
603005

От 24.02.2016 № 07/3062

На № от

Уважаемая Ирина Борисовна!

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Нижегородской области (далее Управление) сообщает, что 15 марта 2016г проводится Всемирный день прав потребителей. ✓

Мероприятия Всемирного дня прав потребителей предусматривают традиционные формы работы, связанные с информированием и консультированием граждан, разъяснением актуальных аспектов законодательства о защите прав потребителей, оказанием практической помощи потребителям, а также активной пропагандой здорового питания среди различных групп населения.

Управление предлагает разместить направляемый информационный материал «Разговор о правильном питании» на сайтах образовательных организаций.

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

Заместитель руководителя

Н.С. Кучеренко

Е.В. Калиберда
436 42 47

Разговор о правильном питании детей.

Развитие, рост, здоровье ребенка напрямую зависит от правильного питания. Питание должно быть здоровым, разнообразным и сбалансированным. Оптимальным можно назвать рацион, в котором присутствуют продукты из разных пищевых групп – мясо, рыба, крупы, овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Каждый продукт содержит разное количество белков, углеводов, жиров, витаминов, минералов, микроэлементов. Сочетание различных продуктов в рационе обеспечивает поступление всех необходимых питательных веществ.

Однообразный рацион может привести к сбоям в работе органов и систем, что приведёт к проблемам со здоровьем и развитием.

Основными поставщиками таких важных микроэлементов, как белок и кальций являются молочные продукты. Белок требуется для создания новых клеток в растущем организме, кальций необходим для костей, зубов. Кроме того, в молочных продуктах содержится фосфор, витамины: B1, B2, A, D. Поэтому они обязательно должны присутствовать в ежедневном детском рационе.

Мясо и рыба в рационе являются главным источником животного белка, который необходим детскому организму. В мясе содержится и легкоусвояемое железо, витамины. В меню должно включаться постное мясо отварное или котлеты, тефтели, биточки, приготовленные на пару.

Немало полезных микроэлементов содержится в рыбе. Она является поставщиком белка, йода, ненасыщенных жирных кислот. Рыбные блюда, как и мясные должны быть отварными или приготовленными на пару.

В меню ребенка обязательно должны быть злаковые. Это поставщики витаминов, минералов, клетчатки, которая требуется для нормального пищеварительного процесса, своевременного освобождения кишечника.

В овощах и фруктах содержится большое количество важных минералов, витаминов, микроэлементов, клетчатки. Наибольшую пользу приносят свежие фрукты и овощи. Перед употреблением овощи и фрукты необходимо хорошо вымыть, чтобы исключить инфекционные заболевания.

Чрезмерное употребление сладостей приведет к появлению кариеса и может стать причиной лишнего веса. Но это не значит, что нужно полностью отказаться от конфет, тортов, пирожных, но следует соблюдать меру. При выборе сладостей необходимо избегать продуктов, в которых содержатся консерванты, красители, ароматизаторы. По этой же причине не рекомендуются и сладкие газированные напитки. Кроме этого, в них содержится много сахара, фруктовых кислот, нарушающих кислотно-щелочной баланс в полости рта, что приводит к повреждению зубов, а также газ, который может привести к раздражению желудочно-кишечного тракта.

С раннего детства нужно вырабатывать привычку к правильному приему пищи. Для нормальной жизнедеятельности ребенку необходим 4-5-

разовый приём пищи в течение суток, при этом интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часов.

В рационе детей должны быть горячие и холодные блюда, салаты, фрукты. В качестве завтрака отлично подойдут каши, творог, запеканки. Эти блюда богаты легкоусвояемыми углеводами. Они необходимы организму для выработки энергии. В обед - горячие первые блюда: супы рыбные, овощные, мясные, борщ, щи. На второе - мясо или рыбу с гарниром. В меню для ужина предпочтение отдается блюдам из овощей, зелени с небольшой порцией рыбы или мяса. В детском рационе предусматривается второй завтрак, во время которого можно употреблять фрукты. Между обедом и ужином должен быть полдник, состоящий из напитков, молочных блюд.

Особое внимание необходимо уделять питанию школьников. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Ученик не только выполняет тяжелый труд, но одновременно растет, развивается и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Почему, именно горячую пищу необходимо получать учащимся? Время пребывания любой пищи в желудке зависит от ее температуры. Если пища теплая, она остается в желудке 2-3 часа и полностью успевает усвоиться. Но если пища холодная, она покидает желудок в несколько раз быстрее, не успев перевариться. Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к резкому снижению поступления в организм важных питательных веществ, что может привести к переутомлению, снижению работоспособности, ухудшению успеваемости.

К сожалению, дети, приходящие из дома, часто не приучены к той пище, которую готовят в образовательных организациях и плохо едят не потому, что это не вкусно или плохого качества, а потому, что нет привычки употреблять пищу в тех сочетаниях, которые им предлагают. Например, многие ребята очень плохо едят рыбу, овощное рагу и некоторые другие продукты.

Правильная организация питания детей является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, способности к обучению, профилактике заболеваний, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов во все возрастные периоды.